



個人でご注文のお客様  
 ご予約は当日 **10:00迄** 電話又はFAXで注文できます。  
 店頭でのお受け取り時間 11:30~13:00

会社団体で注文のお客様(事前に利用登録要)  
 当日 **9:30迄**にご予約下さい。  
 2個から配達致します。

**天真庵**

TEL  
FAX

0246 77-2033  
0246 77-2733

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ごはん 鶏の唐揚げ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し エネルギー 816kcal 蛋白質 31.4g 脂質 33.8g 食塩 3g	ごはん かわいいの竜田揚げ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し エネルギー 647kcal 蛋白質 30.6g 脂質 15.5g 食塩 2.4g	ごはん 鮭のフライ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し エネルギー 721kcal 蛋白質 34.6g 脂質 20.8g 食塩 2g	ごはん 煮込みハンバーグ 卵焼き 蓮根サラダ お浸し エネルギー 781kcal 蛋白質 30.6g 脂質 27.6g 食塩 2.6g	ごはん チキンカツ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し エネルギー 708kcal 蛋白質 32.9g 脂質 20.9g 食塩 2.7g
10	11	12	13	14
ごはん あじのフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し エネルギー 738kcal 蛋白質 32.2g 脂質 24.8g 食塩 2.2g	ごはん 厚揚げと豚肉の焼き肉炒め 卵焼き 海老焼売 お浸し エネルギー 665kcal 蛋白質 27g 脂質 22.3g 食塩 2.3g	ごはん キャベツメンチカツ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し エネルギー 845kcal 蛋白質 32.1g 脂質 31.3g 食塩 3g	ごはん チキンカツ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し エネルギー 708kcal 蛋白質 32.9g 脂質 20.9g 食塩 2.7g	ごはん チキン南蛮 海老焼売 卵焼き ナムル エネルギー 747kcal 蛋白質 36.9g 脂質 24.1g 食塩 2.1g
17	18	19	20	21
ごはん 蟹クリームコロッケ ひじきの炒め煮 卵焼き 春巻き お浸し エネルギー 735kcal 蛋白質 19.6g 脂質 36g 食塩 2.7g	ごはん 油淋鶏 ひじきの炒め煮 卵焼き 海老焼売 エネルギー 730kcal 蛋白質 35.4g 脂質 18.7g 食塩 2.1g	ごはん 白身魚のフライ 卵焼き 肉団子照り煮 お浸し エネルギー 788kcal 蛋白質 39.2g 脂質 27.1g 食塩 2.5g	ごはん 厚揚げと豚肉の焼き肉炒め 卵焼き 海老焼売 お浸し エネルギー 665kcal 蛋白質 27g 脂質 22.3g 食塩 2.3g	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 卵焼き れんこん金平 お浸し エネルギー 743kcal 蛋白質 27.6g 脂質 25.4g 食塩 2.7g
24	25	26	27	28
ごはん 鮭のフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し エネルギー 696kcal 蛋白質 32.1g 脂質 20.4g 食塩 2g	ごはん あじのフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し エネルギー 738kcal 蛋白質 32.2g 脂質 24.8g 食塩 2.2g	ごはん 肉野菜炒め 卵焼き 春巻き ごま和え エネルギー 744kcal 蛋白質 23.9g 脂質 29g 食塩 3.2g	ごはん 鶏の唐揚げ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し エネルギー 816kcal 蛋白質 31.4g 脂質 33.8g 食塩 3g	ごはん ハムカツ 卵焼き 金平ごぼう ごま和え エネルギー 760kcal 蛋白質 22.3g 脂質 30.9g 食塩 3.5g